

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan mengenai pengaruh afirmasi positif berlandaskan Tri Kaya Parisudha terhadap tingkat stres pada pasien hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2026 dengan total subyek penelitian sebanyak 20 orang, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat stres pada pasien hipertensi sebelum diberikan afirmasi positif berlandaskan Tri Kaya Parisudha di wilayah kerja UPTD Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2026 sebagian besar berada dalam kategori stres sedang 16 orang (80%), stres berat 4 orang (20%).
2. Tingkat stres pada pasien hipertensi sesudah diberikan afirmasi positif berlandaskan Tri Kaya Parisudha di wilayah kerja UPTD Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2026 sebagian besar berada dalam kategori sedang 18 orang (90%) dan ringan 2 orang (10%).
3. Terdapat pengaruh *p-value* sebesar 0,001 afirmasi positif berlandaskan Tri Kaya Parisudha terhadap tingkat stres pada pasien hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2026.

B. Saran

Berdasarkan penelitian diatas, adapun saran yang dapat diberikan untuk peneliti selanjutnya adalah:

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi tenaga kesehatan di tempat penelitian untuk mengembangkan intervensi nonfarmakologis dalam mengelola stres pada pasien hipertensi. Afirmasi positif berlandaskan Tri Kaya Parisudha dapat digunakan sebagai salah satu kegiatan edukasi atau pendampingan yang mudah diterapkan untuk membantu pasien mengendalikan stres sehingga mendukung pengelolaan hipertensi secara lebih optimal.
2. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan desain penelitian yang lain, seperti *quasi-experimental* atau *randomized controlled trial* yang melibatkan kelompok kontrol.